

Меню на 10.08.2023

МЕНЮ
10 августа 2023 г.
День:
Дети 7-11, 15 стол

Завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 бутерброд с маслом 23	33	3,49	6,79	22,26	164
2 запеканка из творога с молоком стуженным 23	230	49,47	19,9	52,54	612
3 фрукты 23	75	0,4	0,4	9,8	47
4 чай с сахаром 23	200			7,13	31
Итого		53,36	27,09	91,73	854,00
Второй завтрак					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 сок 23	200	1	0,2	20,2	75
Итого		1,00	0,20	20,20	75,00
Обед					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 рис отварной с овощами 23	150	4,41	7,66	33,04	246
2 компот из смеси сухофруктов/компот из плодов или ягод сушеных 23	200	0,077		21,29	86,5
3 котлеты или биточки рыбные 23	90	12,96	2,14	47	102
4 рассольник ленинградский со сметаной, с мясом 23	250	6,17	8,59	19	171
5 салат из свеклы с сыром и чесноком 23	80	4,98	9,5	8,11	140
6 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
7 хлеб ржано-пшеничный 23	55	4,48	0,96	39,52	160
Итого		36,49	29,40	185,77	995,53
Полдник					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	30	5,35	0,6	35,6	169,5
2 молоко кипяченое 23	200	6	6,4	9,4	120
3 фрукты 23	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого		11,75	7,40	54,80	336,50
Ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 голубцы ленивые 23	150	16,45	19,87	12,35	294,67
2 кофейный напиток с молоком 23	200	3,12	2,4	11,23	76
3 овощи натуральные соленные консервированные 23	100	0,8	0,1	1,7	13
4 соус томатный 23	20	0,33	0,96	1,58	15
5 хлеб пшеничный 23	30	3,41	0,55	17,81	90,03
6 хлеб ржано-пшеничный 23	25	4,48	0,96	39,52	160
Итого		28,59	24,84	84,19	648,70
Второй ужин					
Название блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн/ц (ккал)
1 батон 23	50	5,35	0,6	35,6	169,5
2 Кисломолочный продукт 23	150	5,23	4,5	7,2	95,4
Итого		10,58	5,10	42,80	264,90
Итого за день		141,77	94,03	479,49	3 174,63



Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



Ужин



Пудинг